



► 24 Julio, 2015

# 7 síntomas de la diabetes que debes reconocer para detectarla a tiempo

<http://www.vidaysalud.com>

A menudo, los síntomas iniciales de la diabetes casi ni se notan, especialmente los de la del tipo 2, porque suelen ser muy leves, y es frecuente ignorarlos o atribuirlos a otro problema de salud. Sin embargo, si experimentas algunos de los síntomas que te indicamos a continuación, acude sin demora a tu médico para que te haga la prueba de diabetes.

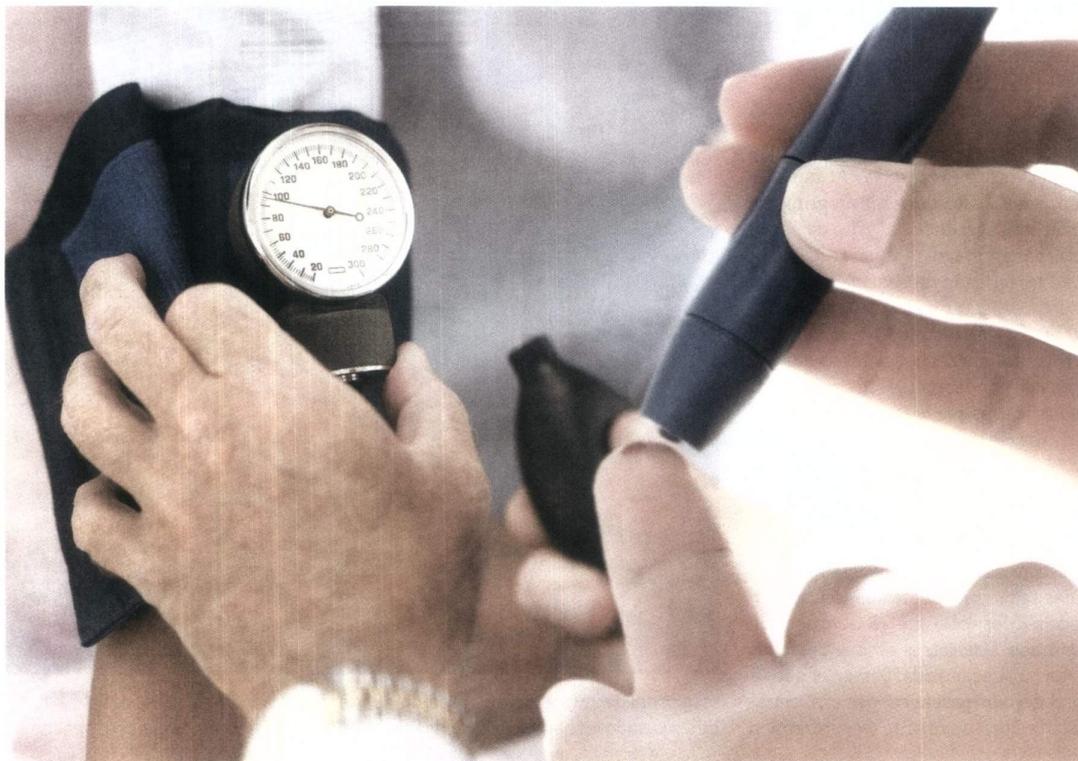
Si no se trata a tiempo, la diabetes puede dar lugar a complicaciones muy serias. Entre los síntomas que te ayudan a identificar la diabetes en sus inicios están los siguientes:

## 1. Mucha sed y necesidad de orinar frecuentemente.

Ambas cosas son de las primeras señales típicas de la diabetes. La razón: si tienes diabetes, el exceso de glucosa o azúcar en la sangre se acumula, y tus riñones se ven obligados a trabajar más de lo normal para filtrarlo y absorberlo. Si tus riñones tienen dificultades para controlar los niveles elevados de azúcar, el exceso de glucosa se expulsa a través de la orina junto con los líquidos extraídos (que se sacan) de los tejidos. Eso te hace orinar con más frecuencia, lo que puede provocar deshidratación. Y mientras más líquidos bebas para calmar la sed que sientes, más orinas.

## 2. Fatiga.

Otro de los primeros síntomas de la diabetes es la fatiga sin motivos aparentes. La causa principal de esa fatiga o cansancio es que el cuerpo de un diabético no tiene la insulina que necesita para que el azúcar en la sangre entre en las células, en donde se convierte en energía (porque no produce suficiente o porque no funciona bien, hay resistencia a la insulina). Sin la energía que sirve de combustible para que el cuerpo pueda funcionar, la persona se siente extremadamente cansada. Hay otros factores que pueden contribuir a la fatiga, sobre todo la deshidratación, la obesidad y la presión arterial elevada o hipertensión que frecuentemente se asocian a la diabetes.



## 3. Pérdida de peso.

Un síntoma de la diabetes que también se puede presentar al inicio es la pérdida de peso sin motivos aparentes. Si orinar con frecuencia te hace perder glucosa, junto a ella también pierdes calorías. A la vez, la diabetes puede impedir que el azúcar que consumes con los alimentos llegue a tus células para convertirse en energía. Como tu cuerpo necesita energía para funcionar, como esa azúcar, esas calorías y esa energía no llega a las células, si padece de diabetes probablemente tengas mucha hambre. El resultado de esta combinación es una pérdida de peso que puede ser rápida, sobre todo si tienes diabetes de tipo 1.

## 4. Visión borrosa.

Es otro de los síntomas de la diabetes que pueden presentarse al inicio de la diabetes es la visión borrosa. Muchas personas en las primeras etapas de la diabetes empiezan a notar problemas con su vista, especialmente visión borrosa. Los niveles elevados del azúcar en la sangre, que está flotando en el

torrente sanguíneo, sacan líquido de los tejidos del cuerpo, incluyendo de los del cristalino de los ojos. La falta de líquido afecta la capacidad del ojo para enfocarse. Si no se controla o si se agrava, la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos en la retina (la parte de atrás del ojo). En la mayoría de las personas, estos cambios tempranos no causan problemas significativos en la visión. Pero si la diabetes se agudiza o si los cambios progresan sin que se detecten, pueden dar lugar a la disminución en la visión (retinopatía diabética de diferentes grados) o incluso a la ceguera.

## 5. Llagas o magulladuras que demoran en sanarse e infecciones frecuentes.

Ambas cosas parecen ser más frecuentes en los diabéticos. No se sabe a ciencia cierta la causa. Puede deberse a que los niveles elevados de glucosa que interfieren con el proceso natural de sanación del cuerpo, y también su capacidad de combatir las infecciones. En las mujeres son frecuentes en par-

titular las infecciones vaginales causadas por hongos y las infecciones de la vejiga (cistitis).

## 6. Entumecimiento o sensación de hormigueo en los pies.

Se debe a que la elevación del azúcar o glucosa en la sangre que puede dar lugar a daños en las terminaciones nerviosas o en los nervios (se conoce como neuropatía diabética). No se refiere a que en sí cause ansiedad. Se refiere, por ejemplo, a una sensación de ardor en los pies.

## 7. Encías rojas, hinchadas o adoloridas.

La diabetes puede debilitar la capacidad de tu cuerpo para combatir los gérmenes, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar infecciones en tus encías y en los huesos que mantienen los dientes en su lugar. Es posible que las encías se separen de los dientes y éstos se aflojen, o que se formen llagas en las encías, sobre todo si tienes una infección en ellas antes del comienzo de la diabetes. ■